

Vollkorn Cracker



Zutaten für 2 Bleche:

- 180 g Dinkelvollkornmehl (oder ein anderes Vollkornmehl)
- 180 g Haferflocken (zart)
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Kürbiskerne
- 750 ml Wasser
- 75 g Sesam
- 75 g Leinsamen
- 2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 40 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 50 Minuten

Ruhezeit: 15

Zubereitung:

1. Gib das Mehl, die Haferflocken, die Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen und Salz in eine Schüssel.
2. Rühre das Olivenöl und das Wasser unter. Lasse den Teig 15 Minuten quellen.
3. Verteile den Teig auf 2 mit Backpapier belegte Bleche. Backe die Vollkorn Cracker 40 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft.
4. Schneide den Teig nach 15 Minuten Backzeit mit Hilfe eines Pizzaschneiders in gleiche

Stu?cke oder brich den Teig ganz einfach am Ende nach dem Backen auseinander.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

